

LES RECETTES DES CHEFS

HOUMOUS DE LENTILLES VERTES AUX ÉPICES FUMÉES

PAR ELOÏSE MONZIÈS

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de lentilles vertes 
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes blanches
- 2 gousses d'ail
- Jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza vierge 
- Sel de Guérande, poivre
- Épices fumées
- Graines de sésame blanches

Cuire les lentilles

Rincez les lentilles puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau froide non salée pendant 25 à 30 minutes avec un bouquet garni, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

Mixer le houmous

Dans le bol d'un mixeur, versez les lentilles encore chaudes, la purée d'amandes, l'ail pressé, le jus de citron, le sel de Guérande et les épices fumées

Mixez en ajoutant progressivement l'huile de colza jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

Ajuster et servir

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement : sel, poivre, épices ou huile si nécessaire.

Servez le houmous légèrement tiède ou à température ambiante, arrosé d'un filet d'huile de colza et saupoudré d'un peu de paprika fumé et de graines de sésame.



Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Difficulté :   